

**МЕНЮ**

За счет бюджета города Москвы

2 ноября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Завтрак 1 с 3-7 ДС
				180	Каша пшенная молочная
					Молоко Кр, Сахар-песок, Крупа Пшено, Масло сливочное, Соль
0,04		10,11	40,62	200	Чай с лимоном
					Чай черный весовой, Сахар-песок, Лимон
0,08	8,25	0,08	74,89	10	Масло коровьесладкосливочное несоленое
					Масло сливочное шт
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Завтрак 2 с 3-7 ДС
0,32	0,32	7,84	35,52	80	Плоды и ягоды свежие (Яблоко)
					Яблоки свежие

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Обед с 3-7 ДС
0,852	6,048	4,986	77,79	60	Салат из свеклы с растительным маслом
					Свекла очищенная, Масло растительное, Соль
5,56	4,45	11,36	107,7	200	Уха ростовская
					Рыба филе Минтая н/к с/м, Картофель очищенный, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Помидоры
				180	Рагу из мяса птицы (индейка)
					Мясо индейки с/м Кр, Соль, Картофель очищенный, Морковь очищенная, Томат-паста Кр, Лук репчатый очищенный, Мука пшеничная Кр, Масло растительное
0,12	0,04	16,86	68,36	200	Напиток смородина
					Смородина черная б/з, Сахар-песок
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный Кр
1,32	0,22	8,2	40,06	20	Хлеб ржано-пшеничной
					Хлеб ржано-пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Полдник с 3-7 ДС
5,35	4,32	19,34	137,67	100	Макаронны, запеченные с яйцом
					Макаронные изделия, Масло сливочное, Яйцо куриное диетическое (белое) Кр, Молоко Кр, Соль
2,12	2,73	18,89	108,57	30	Булочка домашняя
					Мука пшеничная Кр, Сахар-песок, Дрожжи пресованные Кр, Соль, Масло сливочное
				160	Кефир
					Кефир Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Ужин 1 с 3-7 ДС
				50	Фрикадельки мясные паровые собственного производства
3,744	4,338	30,51	176,13	180	Картофель отварной
					Картофель очищенный, Масло растительное, Соль
0,06	0,06	21,36	86,14	200	Напиток яблочный
					Яблоки свежие, Сахар-песок, Лимонная кислота
1,6	0,6	10	51,8	20	Хлеб из муки пшеничной первого сорта
					Хлеб пшеничный Кр

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	
					Вода питьевая детская (на весь день) 3-7
				200	Вода питьевая детская
					Вода питьевая детская

Примечание: По желанию родителей на полдник может выдаваться "Чай с сахаром"

СОГЛАСОВАНО

Директор
Ф.И.О.

ГБОУ № 1311 "Тхия" Л Ленинский 97 к 1

УТВЕРЖДЕНО

Директор
ООО "Школьник-ЮЗ"
Мисик М.В.

МЕНЮ (Льготное)

2 ноября 2020 г.

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 1-4 кл	87,71 р.
5,46	5,97	25,62	178,515	150	Каша манная молочная Крупа Манная, Молоко Кр, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	
0,00	0,00	15,98	63,84	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок	
0,00	0,00	0,00	0,00	80	Булочка с изюмом 80 Кр	
0,72	0,18	6,75	34,2	90	Мандарин Мандарин	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 1-4 кл	146,79 р.
0,71	4,25	5,57	64,05	60	Салат из моркови с сахаром Морковь очищенная, Сахар-песок, Масло растительное	
1,96	10,28	12,4	150,58	200	Суп из овощей Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Капуста белокочанная очищенная	
15,92	14,68	12,85	238,18	100	Биточки рубленные из индейки Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное	
2,94	3,996	32,76	172,224	120	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло растительное, Соль	
0,00	0,04	16,82	67,44	200	Напиток клубничный Клубника б/з, Сахар-песок	
1,5	0,58	10,28	52,4	20	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Кр	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ЗАВТРАК С 5-11 кл	94,62 р.
0,00	0,00	0,00	0,00	180	Каша манная молочная Крупа Манная, Молоко Кр, Сахар-песок, Масло сливочное, Соль	
0,00	0,00	15,98	63,84	200	Чай с сахаром Чай черный весовой, Сахар-песок	
0,00	0,00	0,00	0,00	80	Булочка с изюмом 80 Кр	
0,72	0,18	6,75	34,2	90	Мандарин Мандарин	

Белки	Жиры	Углеводы	Калор.	Выход, г	ОБЕД С 5-11 кл	174,75 р.
1,18	7,08	9,28	106,75	100	Салат из моркови с сахаром Морковь очищенная, Сахар-песок, Масло растительное	
2,45	12,85	15,5	188,225	250	Суп из овощей Картофель очищенный, Морковь очищенная, Лук репчатый очищенный, Масло растительное, Соль, Капуста белокочанная очищенная	
15,92	14,68	12,85	238,18	100	Биточки рубленные из индейки Мясо индейки с/м Кр, Хлеб пшеничный Кр, Соль, Масло растительное	
3,675	4,995	40,95	215,28	150	Рис отварной Крупа Рисовая, Масло растительное, Соль	
0,00	0,04	16,82	67,44	200	Напиток клубничный Клубника б/з, Сахар-песок	
0,00	0,00	0,00	0,00	40	Хлеб из муки пшеничной Хлеб пшеничный Кр	
1,12	0,22	9,88	46,4	20	Хлеб ржано-пшеничный Хлеб ржано-пшеничный Кр	

Главный технолог

Зав. производством